

食育だより 1月

令和7年度
志布志市立学校給食センター

あけましておめでとうございます。冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気を付けて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



《 頑張れ受験生！ 食育秘大作戦 》

いよいよ中学3年生は受験に向けて、ラストスパートの時期に入っていると思います。よいコンディションで実力が発揮されるように、食事面からのアドバイスです。

その1 朝食は必ず食べよう

脳の消費エネルギーは体全体の20%を占めます。エネルギー不足にならないよう朝ごはんをしっかり食べましょう。

その2 1日3食の生活リズムを整えよう

夜型生活の人は早めに朝型に戻しましょう。そのためにも朝昼夕の3食を規則正しく食べるようにしましょう。

その3 ストレスに負けない体をつくろう

ストレスには、ビタミンCが効果的です。色の濃い野菜やいちご、みかんなどの果物をとりましょう。

その4 手洗い・うがいでかぜ予防しよう

かぜなどにかかり、これまでの成果が発揮できなくなることはないよう、体調管理に努めましょう。うがいや手洗いの習慣をつけましょう。

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

学校給食は、明治22年山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。その後、第二次世界大戦で中断してしまいましたが、終戦後、外国からの援助物資を受けて再開されました。これを記念して、1月24日からの1週間が「全国学校給食週間」と定められ、この期間を通して、学校給食の意義や役割などをみなさんに知ってもらい、学校給食について改めて考える機会にしてほしいと思います。

1月26日(月)~1月30日(金)に「鹿児島をまるごと味わう週間」として鹿児島の料理・食材をたっぷり使った給食が登場します!お楽しみに☆

《 登場する鹿児島の郷土料理 》

登場する鹿児島の郷土料理	Aブロック	Bブロック
鶏飯	1/19(月)	1/26(月)
きらす汁	1/27(火)	1/29(木)
さつましゅんかん	1/29(木)	1/27(火)

《 登場する鹿児島の食材 》

献立名	登場する鹿児島の食材	Aブロック	Bブロック
ペペロンチーノ	有機野菜のピーマン	1/21(水)	1/23(金)
もずく丼	志布志産のピーマン	1/22(木)	1/20(火)
ぶりと桜島大根の煮物	桜島大根・人参・こんにゃく・深ねぎ	1/26(月)	1/19(月)
三黒煮	黒豚・福山黒酢・黒砂糖 (サンキョーミートさんより提供)	1/27(火)	1/29(木)
かぼちゃのクリームシチュー	人参 有機野菜のかぼちゃ・ほうれん草	1/28(水)	1/30(金)
お茶一ハン	お茶・人参 (茶業振興会さんより提供)	1/30(金)	1/28(水)

かごしま黒豚の提供があります!

サンキョーミートさんよりかごしま黒豚118kgの提供があります。

「かごしま黒豚」は一般的な豚の1.2倍~1.5倍の日数をかけて(200日以上)丹念に育てられています。さつまいもを10%~20%加えたエサを約2か月与えることで、脂肪の質が向上し、さっぱりとした肉質になります。今回は鹿児島の特産品である「黒豚」「黒酢」「黒砂糖」の3つの「黒」を使い甘辛く煮込んだ「三黒煮」が登場します!味わって食べてくださいね。

《 提供日 》

Aブロック(有明): 1月27日(火)

Bブロック(志布志・松山): 1月29日(木)